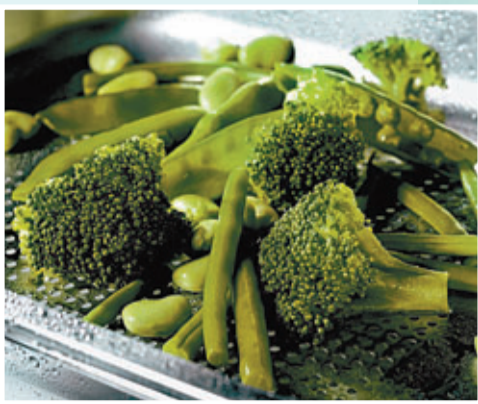


天下那麼多種烹調方法，你喜歡哪一種？煎、炸、焗、蒸、炒、燉等各有喜好，但香港名廚徐蔭卻對「蒸」情有獨鍾，她愛蒸的簡單，皆因「蒸」能帶出鮮美食材的原汁原味。早前，筆者有幸地能品嚐由徐蔭親自烹調的四道健康菜式，她試用Miele蒸爐設計了這四款蒸品美饌，以達健康至上的「蒸」粹。 文：吳綺雯

身為名廚的徐蔭，更是知名私房菜「鴛鴦飯店」的創辦人，不時多作新嘗試，創製新菜式。今次她試用蒸爐做實驗，便發現了很多蒸蒸的新層次。例如，溫度的準確，時間的控制，蒸氣的均勻，可以令食材的質感更精彩。而且，可令雞變得均勻嫩滑，海鮮可以低溫烹調，甚至最難控制的慢煮者，亦可以百分之百準確。徐蔭滿意地說：「喜歡爽的可以做爽，喜愛軟滑的可以軟滑。」

蒸菜新鮮鮮蘆筍

問及為何她這麼喜歡「蒸」呢？她說：「煎、炸、焗等的香，我沒得吃也可以生存，但如果多日沒得吃的蒸菜，我會很失落。若然我流落荒島，我都會朝思暮想，更會懷念那冒着煙，香噴噴滿是原汁原味的蒸煮食物。」而且，令她覺得更有新鮮感的是用來蒸各種不同的蔬菜。平時總是食方便的白灼蔬菜，本來淡而無味，菜味及維他命C流失於水中；用均勻的蒸氣去蒸，菜的濃厚菜味完全保留，她喜歡吃菜的莖部，爽滑脆口且顏色翠綠，菜心芥蘭變得像鮮蘆筍。



十分絹豆腐

健康蒸法味蕾享受

徐蔭向來倡導綠色健康飲食，其主理的每一道菜式均選用自家種植的有機食材，以大膽創新獨特演繹傳統烹飪的蒸粹。今次，她為Miele蒸粹：健康至尚食譜設計了四款美饌：十分絹豆腐、依時豉油雞、慢油剝椒沙甸及無水燉湯：清燉牛肉茶，均以健康蒸法為大家帶來全新的味蕾享受。她分享說：「Miele puresteam蒸燉簡易又方便，讓我們輕鬆就可享受一餐健康美饌，蒸爐準確的溫度和時間控制，均勻的蒸氣，讓我在家都可以85℃自製滑嫩細細的絹豆腐。」

總之，「蒸」成了千變萬化的gourmet cooking，已不再只是簡單方便的家常選擇，還有很多無窮無盡的玩法。」今次，筆者就帶來她悉心炮製的健康美饌，大家不妨一試。

徐蔭蒸品美饌

簡約新煮意 健康美味

十分絹豆腐

材料：鮮豆漿500毫升（室溫）、石膏粉1茶匙、番薯粉1茶匙、凍水100毫升

做法：

1. 石膏粉及番薯粉與凍水拌勻。
2. 鮮豆漿與(1)拌勻，倒入自己喜愛的模型。
3. 豆漿糊放Miele蒸爐以85℃蒸13分鐘即成。
4. 豆腐待涼切件。

依時豉油雞

材料：鮮雞半隻（約400克）、油1湯匙（爆雞用）、薑10克（拍爛）

豉油雞汁：

生抽1/2杯、老抽1/4杯、冰糖100克（打碎）、玫瑰露2茶匙、水3杯

做法：

1. 先將豉油汁：生抽、老抽、冰糖、玫瑰露及水同時放碗內略拌勻。

2. 在雞腿及轉彎的位置插一些小孔。用鐵籤或叉從雞肉那一面穿過，便不會把雞皮弄破。
3. 燒熱油1湯匙，爆薑薑約1分鐘。
4. 加入雞，把皮的一面略煎，倒入預先撈好的豉油汁滾起，收至中火滾約兩分鐘熄火。
5. 立即把雞及豉油汁放入蒸碗內。
6. 放Miele蒸爐以85℃蒸40分鐘。

慢油剝椒沙甸

材料：沙甸魚或黑靈魚4條（約300克）、初榨橄欖油2湯匙、蒜蓉1湯匙、紅辣椒1個（切碎）、粗鹽1/2茶匙

做法：

1. 沙甸魚切去頭部，沿肚直切開到尾，打開成蝴蝶形，拔去主骨。
2. 灑上粗鹽、蒜蓉及紅辣椒，淋上初榨橄欖油。
3. 放Miele蒸爐以80℃蒸6分鐘即成。

自製罐頭沙甸：

1. 再把上述蒸好的熱沙甸魚放入乾淨的耐熱玻璃樽內，倒入橄欖油蓋過沙甸魚。
2. 加蓋，不要把蓋扭得過分的實。
3. 原樽放Miele蒸爐以90℃蒸30分鐘。
4. 不要開蓋，待涼，放雪櫃保存。

無水燉湯：清燉牛肉茶

材料：本地鮮牛肉400克、桂圓2粒、杞子1茶匙、乾牛肝菌4片（浸透）、龍眼酒1茶匙

做法：

1. 將牛肉切薄片，與杞子、桂圓及牛肝菌同放在燉盅裡，加蓋。
2. 放Miele蒸爐以100℃燉3小時，肉汁燉出來了，隔清油分。
3. 上枱前再滾起，如喜歡可加入少許燉透了的牛肉碎或龍眼酒。



蒸爐用途廣泛，蒸、燉、炒、煮樣樣皆能，還可用以消毒嬰兒奶樽及其他容器、製作嬰兒食物、解凍食材及翻熱食物。

多用途蒸爐

這是100%真正蒸氣烹調，只需將食物放在蒸盤上，高溫蒸氣均勻散佈整個蒸爐，直接烹煮食物，比傳統用水浸焗的烹調方法，更能保留食物的鮮味、維生素與營養成份。有別於傳統隔水蒸煮，內部多層蒸盤架及特殊換氣設計，可同時烹調整頓菜餚，味道也不會混和在一起，另設40℃至100℃準確溫度調節功能，方便解凍、發酵麵團或低溫煮食。而《Miele蒸粹：健康至尚食譜》不作公開發售，由明天（7月1日）起，買Miele DG 1450獨立式蒸爐即可免費獲贈。



炭燒鴨

遊蹤覓食 泰國炭燒鴨 你吃過嗎？

一向以來，在泰國，大家必定會吃什麼？相信冬蔭功一定是首選。的確，在泰國品嚐到的冬蔭功，在香港是不能嚐得到。筆者在早前跟永安旅遊到了泰國一趟，幾天內，已品嚐過多間的冬蔭功，每間都有不同的麻與辣。不過，這趟泰國之行，吸引筆者的還有炭燒鴨，說真的，沒想過在泰國能吃炭燒鴨，原來泰國人很喜歡吃，尤其是這一間有專人在炭爐邊燒，據知每天燒過千隻，你可親眼看到牠燒好，然後切好端上桌上，熱烘烘的。在品嚐時，你可以特製的醬料，配以糯米品嚐，味道不錯。 文、攝：雨文



專人燒烤，他特地拿起將熟透的炭燒鴨給筆者拍照。



冬蔭功

勞斯本身是學油畫畢業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水、形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在這同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。 yukongsir@yahoo.com.hk

很多人以為「財多身弱」意思是「指人一有錢便容易有病痛。這是誤解。身弱是八字中用來形容五行之力而承受不了財富。八字中以我（出生日）剋之五行為財。比如命主屬金，生於二月屬木的季節。金剋木。木便是金的財。春季木旺，便是財旺。如果這個命無金助或土來生旺日主，反而多了水和木，那麼這個命便是財多身弱。除非有身大運，否則一生賺錢艱辛，更難言聚財。有書用「富屋窮人」來形容這種命式的人。財多身弱之人多數一生會從事與錢財有關的職業。如銀行、會計、零售……每天經他們手的錢不計其數，卻與他們毫無關係。很多人明知自己命中有此取財，偏偏信有眼光便能改善命運。於是看準時機借貸投資，以為時來運到便可徹底翻身。但市場稍有風吹草動，便難有招架之力，以致令自己債台高築。命中財星帶刃的人多數嗜好賭博，每每有「贏粒糖，輸間廠」的結果。我認識一位仁兄，一九九七年樓市高峰時買了一個千二呎住宅單位，可惜只一年光景便淪為負資產。從此他背上沉重的樓債，要捱兩份工才可以勉強維持生計。他曾找相師傅推算過命，方知自己的命是財多身弱，一生難得大財。若逢生身大運會令自身強旺而運順，或可成小康。失望之餘他終於面對現實，調整了人生目標及計劃。於是決定找份大機構安定工維生算數。此兄台在公司總上一位女子，並火速談婚論嫁。財於八字中同時可解作女子，財多同時代表工作環境裡有多女同事之應。財強也代表另一半性格強悍。那年他與女朋友一起買六合彩中了頭獎，不僅填平了那筆負資產，還有剩錢買間舖位作首期。他明白自己身弱難聚財，所以依照師傅提議的折衷方法，將收入全數交給身強的女朋友保管。 文：勞斯

話說風水 財多身弱

藏傳假卦一 生肖

- 鼠** 世間事情離不開因果循環，人生總有喜樂愁離，縱然是辛勞但苦樂後仍舊是晴天。
- 牛** 樣樣事情皆盡在預期內，但古語有云：人算不如天算，總有失手時的。
- 虎** 虎落平陽被犬欺，龍游淺水遭蝦戲，不要因一時的失意而放棄理想，苦難的日子會過去的。
- 兔** 免氣揚眉在一朝，台上一分鐘台下十年功，辛勞是值得的。
- 龍** 你是有力量的，有愛與有創意的人，不要因一時之氣變焦慮。
- 蛇** 每件事情都以它現在所需要的方式來出現。看透幻象，見到背後的真正秩序。
- 馬** 投資的朋友，要追隨你的直覺，能使你的夢想成真，你的財富也會飽滿。
- 羊** 一切爭吵與衝突正在化解當中，並逐一打開其中所涉及的每一個人的心。
- 猴** 心高氣傲會令你財失預算，不想年底拮据生活就得正視問題了。
- 雞** 學習氣功的朋友們，做多幾次深呼吸，緩慢地吐氣喚醒你的正能量，並有效釋放負能量。
- 狗** 在你需要時，朋友們都會與你同在的，並協助你渡過難關。
- 豬** 保持開放的心，學習新的觀點，然後將這些新觀點教導給其他人。

塔羅星座

- 雙子座** 命運之輪啟示你本周會有重大的決定或改變，前路未知去向，但必須繼續，無得停步。
- 處女座** 女祭司啟示你本周凡事要有學習心態，虛心請教，成功自然在望！
- 天秤座** 節制牌的出現，提醒你別因情緒問題而影響工作，平常心面對。
- 天蠍座** 找尋新工作，最緊要得朋友幫助，本星期絕對能得此運勢。
- 射手座** 悠閒自得又一星期，太陽牌的照耀，想差也難啊，順順利利過渡。
- 摩羯座** 月亮牌會影響本星期的情感，小心因胡思亂想而鬧意見不和，不值得呢。
- 水瓶座** 星星牌的出現令你有著童話故事的想法，但也不能太天真草草了事，也得努力工作。
- 双鱼座** 礙事的問題隨著正義牌的出現，終於得到解決，問題不再糾纏，樂得安心。
- 白羊座** 智慧老人令本星期有學習不斷的精神，進修、拓展、大膽是正確的。
- 金牛座** 凡事學識忍耐是本星期力量牌的提示，小心自以為為所帶來的負能量。
- 巨蟹座** 開心、放心、輕鬆是要實踐的，世界牌是要你讀萬卷書，不如行萬里路，實踐要緊。